



ひとみの太極拳思考

太極拳愛好者の大半は中高年女性で、その又大半が柔が多く弾の少い筋肉をしている。内功法を行っても腹筋が弱いので呼吸が長く続かない。「腹筋を鍛える訓練をした方がいいんでしょうか」とよく聞かれるが、中高年になって、外側からの機械的な体操は腰を痛めるからやめた方がいいと答えている。第一長続きしないだろう。

私は内からの全身運動によって得られるゴムマリの様な筋肉こそが最良だと思っている。

太極拳の套路はその為にある。

全身が伸びる為には中心で引っぱる力が必要である。それが丹田の「合力」で、力を放出したり集めたりする元になっている。

この中心部にある諸々の筋内郡が収縮、弛緩をリズムカルに繰り返す、四肢に力を伝えていく。従って、末端の手はそれを受け、表情が変化する。

手に表情が無く、特に手首が硬い人は、心が硬く、動かない人である。意識の用い方を理解出来ず、大脳の司令がうまくいっていない、という事である。

それが眼に大きな影響を及ぼしている。

眼は精神と大いに関係しているので、集中力が無ければ、眼は泳ぐ。

何故 肩とか手首とかが硬くなるのだろうか？

それは丹田に意識を向けられず、中心力が弱いので、外側に力を入れないと事が収まらない為である。

例えば、太鼓のバチ・書画の筆・舞踊の扇・刀など硬く握りしめて使う人にうまい人はいない。昔、三味線のバチを強く握り、弦を切っては怒られてた人を思い出す。

しなやかな関節、それは生き活きとした魂の証

である。弾性豊かな筋肉は細胞の若さを表わしている。

何を思い違いしているのか“放松”と言っは、お尻を内に巻き、みぞおちを窪め背中を丸くし、腰を曲げてわざわざ年寄になっている人を多く見かける。

放松どころか腰椎は引っ張り、大事な命門はつぶれ、背中の肉は骨を圧迫してただの猫背である。みぞおちを窪めるのは、賢気の薄い病人である。背中というのは、広く伸びやかな程、力がある。背中の中の役目は、常に手に打ち出せる力を含んだ蓄勢状態を保つということにある。

太極拳術の達人の背中には、ゴムマリの様な、反彈力があるとされている。

音楽をやっている人が、師匠から、後から声を出しなさいと言われて来た意味が初めて分かったと喜んでた。発声の基本練習は、つま先立ちで弾みながら腹筋の力でお尻をひき締め、ポンポンと背中に上げる様に声を出していく。

お尻を入れ垂れ下がった殿筋は肛門の絞りも悪く精神は萎える。

太極拳愛好者の多くは、伝えられてきたことを鵜のみにして、体で試す事なく疑問があっても、封じ込んでしまう。

どこの世界に お尻を巻き込み下腹を前に押し出し顎が出た姿を美しいと言う人が居るだろうか。

私は生きているうちは、絶対そんな醜い姿はさらしたくない。放松とは、そんな次元の低いものではない。脈々と生命エネルギーを蔵した、今まさに開かんとする花の蕾の如くこの世で一番美しい瞬間を言うのである。

動かざること山の如し、静かなること河の如し。

廻りが同じ格好をしているからと、安心するのは危険である。

お答えします

私の記事をお読みになって、内功法を实践され、成果を上げてらっしゃる方がおられ、有難く思います。よく受ける質問がありますので、誤解のない様、説明致します。(ひとみ)

問：吸気の時 会陰を引き上げる様にしますが、呼気の時とは緩めるの？

答：会陰はそのままにしておき自然にまかせます。ここを緩めてしまうと肛門も緩み、せっかく膨らんだ風船の空気が抜ける様な状態になってしまいます。又強く力を入れたりもしません。

呼気の時、鎖骨と肋骨を柔らかく溶ける様な感触で沈めると、丹田が充実します。この辺からしっかり息を吐き降ろし、足の裏に力が沈む迄行います。

腹部は、中心に力が集まり、且つ外へも張っている陰陽開合の状態を呈します。もし会陰を緩めてしまうと、ただ下腹だけが引っ張り、肝心な腹筋は養えません。

逆腹式丹田呼吸は、強い腹筋によって行われます。

お腹を出したり、引っ込めたりする そんな単純なものではありません。腹芸とは違います。